

9. klassi eesti keele eksam 2015

KIRJANDIÜLESANNE

Loe tekstid läbi ja kirjuta vähemalt 200-sõnaline kirjand teemal

„Noorte suhtumine sporti“.

Kirjandis võid toetuda loetud tekstidele.

Ülesande lahendamiseks on aega ~90 minutit. 40 punkti

Eesti noorte meelisharrastused

Äsja valminud uuringust selgub, et Eesti noored ei ole mitte üksnes silmapaistvate õpitulemustega, vaid on ka ühiskondlikult aktiivsed. 10-26-aastastest noortest on koguni 91% seotud huviharidusega, käib laagrites või malevates, lööb kaasa erinevates projektides või tegutseb vabatahtlikuna. Kõige enam tegelevad noored spordiga: 30% noortest käib tennis üle kolme korra nädalas. Populaarsuselt järgmised huvivaldkonnad on laulmine, kunst ja käsitöö.

(Eesti Noorsootöö Keskus, entk.ee põhjal)

Tervislikud eluviisid ja sport

Tervislik eluviis ja sportlik liikumine on eestlastele olnud südamelähedased, sest erinevaid sportlikke tegevusi on meie kultuuris harrastatud juba aastakümneid. Kes meist poleks simmanil või jaanitulel saabast visanud, köit sikutanud või üle lõkke hüpanud? Olgu tegevus milline tahes, sportlik ja mõnus on see siiski.

Juba lasteaias ja koolis harjutatakse meid end aktiivselt liigutama. Sportliku eluviisi propageerimine on Eestis hinnas. Õnneks on kohalikud omavalitsused mõtteviisiga kaasa läinud, sest üha enam ehitatakse linnadesse ja nende lähiümbrusesse korralikke kergliiklusteid. Mõnus on pärast pikka töö- või koolipäeva panna jalga rulluisud, istuda ratta selga või lasta jooksutossudel end edasi kanda. Mõõdukalt sportlik koormus on hea ning enesetunne pärast ülevalt mõnus.

Sport ei ole vaid tippспорт ning viis-kuus korda nädalas treenimine. Sportlik on inimene ka siis, kui rattaga tööle sõidab, käib paar korda nädalas spordiklubis, jooksmas või ujumas. Vahet pole, mida täpselt teha. Kui keha higiseks saab, on paras koormus juba käes. Sportlikkus on oluline, sest heas füüsilises vormis püsimine hoiab meie keha terve, haigused eemal ning ka välimus püsib kaunina.

(noorteportaal.ee põhjal)

Arstid sportimisest

- Liikumine on iga lapse loomulik vajadus ja täiskasvanud peavad võimaldama selle vajaduse rahuldamise.
- Liikumisharjumuse saab laps kodust kaasa.
- Sport on lapse ja noore oma asi, ta ei spordi emale, isale, treenerile või spordiklubile.
- Sportimisel peab olema tagatud lapse ja noore füüsiline ja vaimne heaolu.
- Lastel ja noortel on sportimise peamine eesmärk tervise tugevdamine ning kehaliste ja vaimsete võimete arendamine, mitte võit ja võidu saavutamine.
- Lapse- ja noorukieas saavutatud võidud ei ole määravad tippportlaseks saamisel.

(Spordimeditsiini Sihtasutus, sportmed.ee põhjal)